

卒中患者的营养管理 这样做最好

▲ 深圳市第二人民医院（深圳大学第一附属医院） 张秋

卒中就是我们常说的中风。随着人们生活方式的改变，卒中的发病率逐年上升，给患者及其家庭带来了巨大的负担。除了及时的治疗外，卒中患者的营养管理也是康复过程中不可或缺的一环。

平衡膳食的重要性

平衡膳食意味着在日常饮食中，各种营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等应以适当的比例存在。这并不是要求每次进食都必须精确计算，而是建议患者在一段时间内（如一天或一周）内，各种食物的摄入能够达到一个动态的平衡。

蛋白质，作为身体修复和生长的基本物质，对于卒中患者尤为重要。受损的神经细胞需要蛋白质来参与修复过程。因此，选择低脂肪、低盐的优质蛋白如鱼、瘦肉、蛋和奶制品，是卒中患者理想的蛋白质来源。

脂肪的摄入同样需要谨慎。虽然脂肪是能量密度最高的营养素，但过多的脂肪摄入，尤其是饱和脂肪和反式脂肪，会增加心血管疾病的风险。因此，卒中患者应选择富含不饱和脂肪酸的植物油作为主要脂肪来源。

碳水化合物是身体的主要能量来源。对于卒中患者来说，低糖、高纤维的谷类和蔬菜是更好的选择。这样的食物不仅可以提供稳定的能量供应，还有助于控制血糖和血脂水平。

至于维生素和矿物质，它们虽然不直接

提供能量，但却是身体各种生化反应不可或缺的辅助因子。多样化的饮食，尤其是多吃蔬菜和水果，可以帮助卒中患者摄取到这些营养素。

体重控制与热量摄入

肥胖不仅是卒中的危险因素之一，还会影响到患者的康复进程和生活质量。因此，控制体重对于卒中患者来说非常重要。除了适当的运动外，控制热量摄入也是关键的一环。高糖、高脂肪的食物往往热量密度高，容易导致热量过剩和体重增加。卒中患者应选择低热量、高营养的食物，并控制总体摄入量。

膳食纤维的作用

膳食纤维是一种不被人体消化吸收的碳水化合物，但它却在肠道健康中发挥着重要作用。膳食纤维可以增加粪便体积和重量，促进肠道蠕动，从而预防便秘和肠道疾病。对于卒中患者来说，保持肠道通畅不仅有助于减轻身体负担，还有助于降低卒中复发的风险。

膳食纤维包括可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维，可溶性膳食纤维主要存在于果胶、藻胶、魔芋等食物中。不可溶性膳食纤维主要来源于全谷类粮食中，其中包括麦麸、麦片、全麦粉及糙米、燕麦全谷类食物、豆类、蔬菜和水果等。

限制盐、糖、油

盐、糖、油是日常饮食中常见的调味品和食材，但过量摄入却会对身体健康造成不良影响。高盐饮食会增加高血压的风险，而高血压是卒中的重要危险因素之一。高糖饮食则会导致肥胖、糖尿病等代谢性疾病的发生和发展。高脂饮食则会导致血脂异常和心血管疾病的风险增加。卒中患者应严格限制盐、糖、油的摄入量，并选择低盐、低糖、低脂的食物作为日常饮食的主要组成部分。

个性化营养计划

每个卒中患者的身体状况、病情严重程度、饮食习惯以及康复目标都是不同的，需要康复医学科的营养师或医生根据患者的具体情况，综合考虑其能量需求、营养需求以及食物偏好等因素，为患者量身定制一套合理的饮食方案。

例如，对于吞咽困难的患者，可以选择软食或流食作为主食，如稀饭、面条、果汁等；对于需要增重的患者，可以增加高热量、高营养的食物摄入，如坚果、奶酪、全脂牛奶等；对于需要控制体重的患者，则需要选择低热量、高营养的食物，并控制总体摄入量。

营养补充剂的使用

在某些情况下，卒中患者可能无法通过

日常饮食获得足够的营养。此时，可以考虑使用营养补充剂来补充身体所需的营养素。但需要注意的是，营养补充剂并不能替代正常饮食，只能在饮食无法满足营养需求的情况下作为辅助手段使用。

在使用营养补充剂时，应遵循医生的建议和指导，按照剂量和用法使用，避免过量或不足。同时，还应注意观察身体反应，如出现不适或过敏等情况，应立即停止使用并就医。

饮食与运动的结合

合理的饮食和适当的运动是卒中患者康复的两个重要方面。饮食可以为身体提供所需的营养素和能量，而运动则可以促进身体机能的恢复和提高生活质量。

为了加深读者朋友们的印象，我们通过几个例子来进一步讲述一下。比如腌制品和咸鱼等含盐量高的食品，会增加高血压的风险；甜点和饮料等含糖量高的食品，则会导致血糖波动和肥胖等问题；油炸食品和肥肉等高脂肪食品，则会导致血脂异常和心血管疾病的风险增加。卒中患者应尽量避免这些不良食品的摄入并选择更加健康的食物作为替代品。

通过合理的营养管理，有助于卒中患者的康复和提高生活质量。希望我们这篇科普文章，能对大家有所帮助，让大家养成更加良好的生活习惯。

一根小小的鱼刺 让他住进重症监护室

▲ 安徽省太和县人民医院 张灯亮

俗话说“无鱼不成席”，吃饭来份清蒸鱼，鲜美又解馋。不过如果你是吃鱼爱好者，那平时可要十分注意了。

近日，陶大爷就因不小心，鱼刺卡喉险些丧命，到底怎么一回事？我们来看看？

陶大爷怎么也没想到，因为一根鱼刺卡喉，差点要了他的生命。一周前，陶大爷和老伴在家吃鱼时，由于吃饭太快，一不小心鱼刺卡在喉咙里，陶大爷听从老伴的建议立马吞服馒头和食用醋，症状稍有缓解，他也就没当回事。近两天出现发热，吃饭喉咙异物感，食不下咽，疼痛难忍，于是在家人的劝解下入太和县人民医院进行治疗。

经过CT检查发现，鱼刺刺破了食管壁，扎进胸腔，导致食管纵膈周围化脓、肿胀。陶大爷在全麻下急诊行食管异物取出术，取出了长约4cm的鱼刺，并对食管和气管进行了修补。经过精心治疗后，陶大爷转危为安，在病情稳定后，转入普通病房继续治疗。

我们要提醒大家，鱼肉虽美味但也有细嚼慢咽，在医院我们经常收治因鱼刺或碎骨卡喉而住进ICU的患者，在生活中，我们也常用些土方法来解决，今天就跟大家剖析一下那些年你用过的土方法。

这些土方法别再用了

大口吞咽饭团 鱼刺卡喉后，老人们常教我们吃个馒头或者饭团就吞咽下去了。这非常不可取。因为鱼刺经饭团、馒头挤压时，细小的鱼刺更容易扎得更深，甚至刺破食管，伤及主动脉等。

喝老陈醋 老人们还有一种土方法就是——喝醋。喝醋虽然能起到软化鱼刺的作用，但醋在喉咙的停留只是一过性的，很难真正起到效果。

用力拍背 这种方法最不靠谱，连咳嗽这样的内力都解决不了的问题，用外力来解决是想当然。

骨头/鱼刺卡喉怎么办？

千万不要试图用饭团、馒头把鱼刺吞进去 因为可能会把原本位置比较浅的鱼刺推得很深。也不要奢望喝醋能把骨头/鱼刺给“软化”了，可能它一动不动，你的口腔、食管黏膜先被烧伤了。

可以让家人拿手电照照看 如果张开嘴就能见到骨头/鱼刺，我们可以用镊子或者夹子或筷子取出来，但是千万不要用手去抠。

如果卡在喉咙比较浅的地方，可以尝试着咳嗽 把它咳出，或者用手指压住舌根使其呕吐，让它顺着呕吐物带出来。

当你尝试以上方法还是不能把骨头/鱼刺弄出来，就要及时就医了，以免耽误最佳治疗时机。

吃鱼小诀窍

首先，吃鱼的时候用舌尖和牙齿仔细分辨鱼刺。因为舌尖的神经丰富，感觉最敏锐。一定要细嚼慢咽，心急吃不了热豆腐。

其次，吃鱼的时候一定要专心，不要一口鱼肉一口饭，也不要说话，不要玩手机，不要心不在焉。值得注意的是，家里的儿童和老人，尽量吃没有小刺的鱼，或者吃剔除了鱼刺的鱼肉。

看得见的医学：医学影像揭示身体奥秘

▲ 青岛市市立医院 徐志鹏

身体是生命的载体，而医学影像则是一扇透视身体奥秘的窗户。通过高科技手段，医学影像不仅为医生提供了观察身体内部结构和功能的工具，也让普通人能够窥探身体的神秘之处。本文将带您深入探索医学影像的奥秘，揭示身体的内在秘密。

医学影像的演变

X射线 X射线技术的发展标志着医学影像领域的里程碑。通过将X射线射入人体，它能够穿透身体并在感光底片上留下结构图像。这项技术的出现极大地改变了医学诊断的方式。医生可以通过X射线影像检查骨骼的断裂、肺部的病变等情况，为病情评估和治疗提供重要信息。虽然X射线可以显示骨骼和密度较高的组织，但对于软组织的显示则有所不足。

CT扫描 计算机断层扫描（CT）是X射线技术的进一步发展。它结合了X射线和计算机技术，能够以更高的分辨率生成身体的断层图像。CT扫描在医学诊断中扮演着关键角色，能够提供关于器官、组织和血管的更加详细和精准的信息。这项技术不仅可以检测肿瘤、血管疾病等病变，还能够帮助医生规划手术方案和评估治疗效果。

MRI技术 核磁共振成像（MRI）是一种非常先进的医学影像技术。与X射线不同，MRI利用磁场和无害的无线电波来生成图像，因此不会对身体产生辐射。由于其非侵入性和高分辨率的特点，MRI在诊断脑部疾病、软组织损伤等方面具有独特的优势。MRI能够提供关于脑部、关节、内脏器官等结构的详细图像，对于诊断肿瘤、神经系统疾病等具有重要意义。

医学影像的应用

疾病诊断 医学影像在疾病诊断中扮演着关键角色。通过X射线、CT扫描或MRI等技术，医生可以准确地确定病变的位置、大小和性质。例如，在肿瘤诊断中，医学影像可以帮助医生确定肿瘤的位置和大小，评估其对周围组织的影响，为后续治疗方案的制定提供重要参考。

治疗规划 医学影像在手术前的评估和规划中发挥着至关重要的作用。通过观察影像，医生可以全面了解患者的病情，这有助于医生制定出最佳的治疗方案，选择最合适的手术方法，并预先评估手术的风险。例如，在骨折手术中，医生可以通过CT扫描或X射线确定骨折的类型和位置，从而选择最佳的治疗方案，提高手术成功率。

研究和教育 医学影像不仅在临床诊断中有重要应用，在医学研究和教育中也发挥着重要作用。研究人员可以利用医学影像来探索疾病的发病机制，了解疾病的病理变化和影响因素，为疾病的预防和治疗提供新思路和方法。同时，医学生也可以通过观察影像来学习人体解剖结构、疾病的诊断和治疗方法。医学影像作为一种直观、生动的教学工具，能够帮助医学生更好地理解课程内容，提高学习效率。

医学影像的发展已经成为医学领域的一项重要支柱，它为医生提供了更准确的诊断和治疗方案，并且通过医学影像，普通人也可以了解自己身体的内在结构和功能，从而更好地了解和关注自己的健康。随着技术的不断进步，医学影像将继续发展和演进，为医学界带来更多的创新和突破。无论是在临床诊断、治疗规划还是医学教育领域，医学影像都将扮演着不可替代的角色。